

Hebespiele

Von Beginn an hast du dein Baby hochgenommen, gehalten und getragen. Du merkst jetzt, wie dein Kind seinen Kopf immer länger eigenständig halten und seinen Körper in der Mittelposition ausrichten kann. Und auch du fühlst dich im Umgang mit deinem Baby immer sicherer. Nun ist die Zeit für neue Hebespiele gekommen.

Spiel 12:

Heben in unterschiedlichen Positionen

Die folgenden Hebespiele unterstützen die weitere Entwicklung deines Kindes und helfen ihm sich im Raum und in verschiedenen Lagen zu orientieren.

So spielst du:

- Begib dich in eine sichere Standposition.
- Fasse dein Kind fest im Schalenriff und hebe es bis auf Augenhöhe hoch.
- Verändere die Entfernung, indem du dein Baby einmal nah zu dir heranholst und dann wieder mit weitausgestreckten Armen von dir entfernst. Das Baby lernt so den Unterschied von Nähe und Ferne zu dir.
- Das Hebespiel kannst du erweitern, indem du dein Kind hoch über dich hebst, sodass es fast in eine waagerechte Position gelangt.
- Sind deinem Kind diese Spiele vertraut, kannst du ein weiteres Hebespiel einführen.
- Halte dein Kind in der aufrechten Position vor dich und neige es dann zur Seite. Wird dein Baby anfangs nur in der leichten Seitenneigung seinen Kopf und Körper ausbalancieren können, schafft es dies später in der ganzen Seitenlage. Der Wechsel zur anderen Seite sollte immer über die Mitte mit einer kleinen Pause erfolgen.

Gönne deinem Baby immer wieder eine längere Verschnaufpause. Denn es ist sehr anstrengend den Körper in Balance zu halten. Und auch du wirst die Belastung in den Armen spüren und froh sein dein Baby ablegen zu können.



Spiel 13:

Heben auf die Schulter

In dieser Haltung kann dein Baby lernen seinen Körper auszubalancieren, seinen Kopf zu heben und sich im Raum zu orientieren. Da es sich bei diesem Spiel sehr konzentrieren muss, solltest du darauf achten deine Bewegungen langsam auszuführen.

So spielst du:

- Knie dich auf den Boden und lege dein Baby in Rückenlage vor dich. Dabei liegt der Kopf deines Kindes vor deinen Knien.
- Umfasse dein Kind nun im Schalengriff, drehe es zur Seite und hebe es hoch auf deine Schulter.
- Dein Kind wird den Ausblick von so hoch oben genießen und stolz in die Runde blicken. Auch darf es sich nach der Anstrengung ein wenig ausruhen. Daher solltest du eine Weile in dieser Position bleiben.
- Lege dein Kind auf dem gleichen Weg über die Seite zurück auf dem Boden ab. Das fällt dir leichter, wenn du dich dabei ebenfalls über die Seite nach vorne beugst.

Anschließend hältst du noch ein wenig dein Kind umfasst und bleibst in Blickkontakt. So findet dein Baby wieder sicher zurück in seine Ausgangslage.

Tipp

Achte auf einen ausgeglichenen Seitenwechsel, damit dein Baby sich nicht nur einseitig zur Lieblingsseite hindreht.

